

कीर्तिपुरको चित्रण



कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

बाघ भैरव बैक्विट (पार्टी प्यालेस)

नगाउँ, कीर्तिपुर -१६

विवाह, ब्रतवन्ध, जंकू (भिमरथारोहण) लगायत विभिन्न सभा, गोष्ठी, पिकनिक आदिको लागि हामीलाई सम्मनुहोस ।

सम्पर्कको लागि फोन ९८४१३०२२०३ विजय प्रकाश

अफिस : ०१-४३३३५५५

नोट : यस बैक्विटमा विभिन्न भोज भतेर गर्दा छुट्टै हल भाडा (rent) नपर्ने जानकारी गराइन्छ ।

वर्ष ३ अंक ४६ (संयुक्तांक १४७)

ने. सं. ११३४ बखलागा अमै बुधवा: २०७१ जेठ १४ गते बुधवार (May-28, 2014)

पृष्ठ ८

मूल्य रु.५/-

जेठ १४ र १८ कालो दिन किन ?



कीर्तिपुर सन्देश/

गत वर्ष सम्म काठमाण्डौ उपत्यकाका आदिवासी नेवा: समुदाय लगायत बहिस्करणमा पारिएका समुदायले जेठ १८ गतेलाई कालो दिनको रूपमा मनाउँदै आएको थियो । तर यस वर्षदेखि जेठ १८ गते मात्र हैन जेठ १४ गतेलाई पनि कालो दिनको रूपमा मनाउँदैछ ।

२०५६ साल जेठ १४ गते स्थानीय निकायमा स्थानिय मातृभाषा प्रयोग गर्न पाउदैन भनी सर्वोच्च अदालतले फैसला गरेको कारण सो दिनलाई मातृभाषीहरूले प्रत्येक वर्ष आफ्नो अधिकारका लागि भन्दै कालो दिनको रूपमा मान्दै आएको हो । कालो दिन मनाउने क्रममा विगतमा काठमाण्डौ उपत्यका

बन्द समेत गरि सकेको नेवार समुदाय पछिल्लो समयमा भने प्रदर्शनका साथ साथै सभा गर्दै कालो दिन मान्दै आएको अवस्था छ ।

यस पटकबाट भने जेठ १४ गते पनि नेपालका आदिवासी जनजातिहरूले कालो दिनको रूपमा मनाउँदैछ । पहिचानको आधारमा राज्य पुनर्संरचना गर्नुपर्छ भन्ने मत राख्ने सभासदहरू दुई तिहाइ बहुमत भएको पहिलो संविधानसभा विघटन भएको दिन आदिवासी जनजाति एवं राज्यद्वारा बहिस्करणमा पारिएका आदिवासी जनजातिहरूको विरुद्धको राजनीतिक भाषामा 'कू' भएको थान्दै कालो दिनको रूपमा मनाउन लागेको हो ।

कालो दिनमा कहाँ के हुदैछ ?

विभिन्न दिवस मनाउने क्रममा आदिवासी जनजातिहरूले अफूहरूलाई हक अधिकारबाट वञ्चित गरेको दिनलाई कालो दिनको रूपमा मनाउँदै आएको अवस्था छ । यसै क्रममा जेठ १४ र जेठ १८ को सवालमा आदिवासी जनजाति एवं राज्यद्वारा बहिस्करणमा पारिएका समुदायले आ- आफ्नो तयारीका साथ कालो दिन मनाउने गरेको छ ।

जेठ १४ गतेको कालो दिन

जेठ १४ गते आदिवासी जनजातिहरूको साभा मोर्चा आदिवासी जनजाति संयुक्त संघर्ष समितिले कालो दिवस मनाउने भएको छ ।

सो संघर्ष समितिको सचिवालयको जिम्मेवारी लिइरहेको नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघले जेठ १४ गते बसन्तपुरमा भेला भइ प्रदर्शन गर्ने र त्यसपछि सभा गर्ने कार्यक्रम रहेको जनाएको छ ।

सो कार्यक्रममा आदिवासी जनजातिको अगुवाहरूले संविधानसभा विघटनको सवाल र अहिलेको अवस्थामा पहिचान सहितको

संघीयताका लागि गर्नुपर्ने भूमिकाको विषयमा बोल्नुहुने कार्यक्रम रहेको छ ।

जेठ १८ गतेको कालो दिन

नेपालका विभिन्न मातृभाषी समुदायले आ- आफ्नै ढंगबाट जेठ १८ गतेलाई कालो दिनको रूपमा मनाउँदैछ । यसैबीच नेवा: स्वायत्त राज्यको लागि नेवा: समुदायले गठन गरेको संयुक्त मोर्चा नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिले जेठ १८ गते कालो दिन मनाउने तयारी गरेको छ । सो दिन ललितपुरको मंगलवजारमा प्रदर्शनका साथ साथै सभा गर्ने तयारी गरेको छ । सो सभामा नेवा: आन्दोलनका अगुवाहरूले सम्बोधन गर्नुहुने कार्यक्रम रहेको छ ।

कीर्तिपुरमा पनि तयारी

जेठ १८ गतेलाई कालो दिनको रूपमा मनाउन ज्यापु महागुथि किपू नगर समितिको संयोजनमा सरोकारवालाहरूसँग छलफल गरेको छ । सो दिन विहान लोकतान्त्रिक चोक नयाँबजारबाट जुलुस निकाल्ने तयारी भइरहेको थाहा भएको छ ।

यहाँ सुगर,पाइल्स, युरिक-एसिड, पिनास, तथा अल्सर निको पार्ने विशुद्ध जडिवुटी पाइन्छ । सम्पर्क:- फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग, फोन ४३३६७०१, ९८०३५०२२५९

कोरीया रोजगारीको लागि तयारी कक्षाहरु सञ्चालन

प्रशिक्षकहरु: दक्ष, अनुभवी, बरिष्ठ र पुस्तक अनुवादक

कोरीयन भाषा

विशेषताहरु:

- हरेकदिन Class Test लिई विद्यार्थीहरूको प्रगति विवरण चुस्त दुरुस्त राखी आवश्यक सरसल्लाह, अतिरिक्त कक्षाहरु तथा पाठ्य सामग्रीहरूको व्यवस्था गरिने र Class Test मा उत्कृष्टलाई पुरस्कारको व्यवस्था ।
- Books/CDs हरूको राम्रो व्यवस्था साथै Audio Visual, Exercise and Question Books को व्यवस्था ।
- EPS-TOPIK को परीक्षालाई मध्येनजर गरी परीक्षामा विद्यार्थीहरूले सामना गर्नु पर्ने सम्भावित समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने गरी हरेक हप्ता पनि Weekly Model Tests लिइने ।
- नियमित परीक्षाहरूको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको स्तर छुट्याई सोही अनुरूपको विशेष कक्षाहरूको व्यवस्था गरिने । त्यसमा पनि कमजोर विद्यार्थीहरूले Supporting Class अनिवार्य रूपमा लिने व्यवस्था ।
- Institute को आफ्नै पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सहयोगी पाठ्य सामग्रीको माध्यमबाट चरणबद्ध, Focused, योजनाबद्ध र सरल ढंगले शिक्षण गराइने
- कोरियन भाषामा आधारभूत कुराकानी गर्न सक्षम बनाइने साथै Audio-Visual कक्षाको व्यवस्था
- भ्याली इन्स्टिट्यूटमा अध्ययनरत विद्यार्थी तथा (अन्य इच्छुक विद्यार्थीहरूले पनि नमुना Pre-Exam Full Test लिन सक्ने व्यवस्था
- Last-Minute Preparation Class को व्यवस्था ।
- EPS सम्बन्धि र Skill Test का विशेष परामर्श कक्षाहरु सञ्चालन ।
- विगतका वर्षहरूमा १००% नतिजा ल्याउन सफल ।

Valley Institute,

Near Kirtipur Gate
Ph: 01-4332509/
9849421216



- ०% ब्याज दरमा किस्तावन्दीमा आईफोन ५ (Iphone 5)
- पहिलो किस्ता रु.१५,०००/ तिर्नुहोस्, Iphone लिएर जानुहोस्
- साथै अन्य सम्पूर्ण Home Appliances पनि किस्तावन्दीमा उपलब्ध छ ।
- Financing Partner बर्द्धन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

मोविल्याण्ड ईलेक्ट्रोनिक प्रा.लि.

कीर्तिपुर-१७, बाहिरी गाउँ (नेपाल टेलिकमनजै)

शाखा कार्यालय: महाकाजमंज, नाबायणपोखरा चौक

फोन नं. ४३३४२३५, ९८५१९२५६७०

कानुनी सल्लाहकार
ज्ञानबहादुर महर्जन
प्रकाशक

भरत महर्जन, सनम श्रेष्ठ
वेभसाइट व्यवस्थापन
राज श्रेष्ठ

नजरराम महर्जन
(९८४१४०१०७७)
सम्पादक

प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ

श्रीकृष्ण महर्जन
प्रबन्धक

कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३

निरजमान सिंह
व्यवस्थापन

फोन नं.: ४३३३००७

काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ –२०६७/०६८

kirtipur_sandesh@live.com

http://kirtipursandesh.blogspot.com

सम्पादकीय

एमआओवादी भित्रको चुनावी प्रक्रियावाट उब्जाएको प्रश्न

एकीकृत माओवादीको इतिहासमा पहिलो पटक चुनावको माध्यमवाट केन्द्रीय नेतृत्व चयन गर्ने काम गरेको छ। पार्टीका केन्द्रीय सदस्यहरू सबै उम्मेदवार र सबैले मतदान गर्ने गरि जुन व्यवस्था गरियो निर्वाचन प्रक्रियामा यसलाई एक ढंगवाट नयाँ तरिकाको रूपमा लिन थालेको छ।

पार्टीको राष्ट्रिय सम्मेलन भरखरै मात्र विराटनगरमा सम्पन्न भएको थियो। सो सम्मेलनवाट केन्द्रीय समिति गठन गर्नका लागि चुनावी प्रक्रियामा गएको थिएन। सम्मेलनवाट मनोनित नै नेतृत्व चयन गरेको थियो। त्यसको केहि समय पछि नै सम्मेलनले दिएको म्याण्डेट भन्दा पनि ठूलो आकार हुनेगरि पार्टी केन्द्रीय समिति गठन गरेको थियो। केन्द्रीय समितिलाई पूर्णता दिएपछि पोलिटब्यूरो सदस्यहरू चयन गर्ने काम भएको थियो।

पार्टी भित्र फरक मत राख्दै आएका डा. बाबुराम भट्टराई पक्षधरले बहिष्कार गरेतापनि उहाँहरू समेत उम्मेदवार बनाइएको र निर्वाचित समेत भएको थियो। पोलिटब्यूरो सदस्यहरूले फेरी स्थायी समिति सोहि प्रक्रियावाट चयन गरेको थियो। त्यसै गरि पदाधिकारी पनि चयन गर्ने तयारी गरेको छ।

यसरी हेर्दाखेरि कतै बाबुराम भट्टराई पक्षलाई तान्दै केन्द्रीय नेतृत्वमा लाने ढंगवाट नै सो निर्वाचन प्रक्रिया अपनाएको हो भन्न सकिने अवस्था छ। यस्तो किसिमको निर्वाचन प्रक्रियाका कारण अब एकीकृत माओवादीमा के कस्तो अवस्था आउनेछ भन्ने विषयमा भने भोलिका दिनवाट स्पष्ट हुदै जाने छ।

गजल शौरभ शाक्यया

सुयांगु दुःख खना: मिखाय् ख्वबि जाया वइ
छत्थुं नुग: मछिना मिखां ख्वबि हाया वइ।

सुनां सुयांगु हि च:ति त्वंगु खनिबले जिं
गथे गथे हिनुलि हि क्वाक संगु चाया वइ।

पीर मडु जिउयानं बिद्रोहया मिप्वा: ज्वनिबले
न्याय, समानताया स:थ:गु नुगसं ताया वइ।

गुलितक तयेफइ ज्वालामुखी नुगलय् प्व:चिना
छन्हूला अवश्यनं जा: दार्थे ग्वारर दाया वइ।

माया, मतिना अरुणाया बुँडाचा ख: जीवन
थ्वया:गु संगतं न:थें छा:गु नुगनं नाया वइ।

सुनवाई समितिका सदस्यहरुको नाटक नभए के ?

समाचार विश्लेषण

सर्वोच्च अदालतका लागि न्यायापरिषदले सिफारिस गरेका आठ जना स्थायी न्यायाधीश हरूको सवालमा नेपालको राजनीतिमा लामो समयसम्म खर्च गर्ने कार्यका साथ साथै चर्चा र बहसको विषय बन्यो। व्यवस्थापिका संसदको सुनवाई समितिका सदस्यहरुले नै सार्वजनिक रुपमा आफ्नो अभिव्यक्ति समेत दिएका थिए।

त्यसै गरि न्यायापरिषदका सदस्यहरुले पनि सडकमा अर्थात सार्वजनिक रुपमा ने आफूहरुले सिफारिस गरेको विषयमा धारणा राखेका थिए। यस वीचमा जनस्तरवाट नै न्यायाधीश सिफारिसप्रति ध्यान दिदै साँच्चै अब नेपालका राजनीतिक दलका नेताहरु जनताको भावना अनुसार अगाडी बढ्नेछ भनी विश्वास लिएका थिए।

संसदीय सुनवाई समितिले त भन्नु न्यायपरिषद्का सदस्यहरुलाई नै सुनवाईमा बोलाउने समेत निर्णय गरि पत्र समेत पठाउने काम भएको थियो।

प्रमुख राजनीतिक दलका नेताहरुले सार्वजनिक रुपमा पनि अभिव्यक्ति दिएका थिए सुनवाई समितिका सभासदहरुको पक्षमा। सुनवाई समितिले प्रस्तावित न्यायाधीशहरुलाई बोलाई विभिन्न किसिमका प्रश्नहरु गर्ने काम समेत गरेको थियो।

सो क्रममा विभिन्न आरोपित विषयलाई लिएर प्रश्न गरेको र न्यायधीशहरुले त्यसको जवाफ समेत दिएको थियो। सो क्रममा संसदीय सुनवाई समितिमा मतदान समेत भएको छ।

सुनवाईको सवालमा मतदान भएकोलाई विभिन्न व्यक्तिहरुले आ-आफ्नै ढंगवाट

टिप्पणी गर्न थालेका छन्। कसैले यसलाई एक ढंगको नयाँ अभ्यास हो भन्न थालेका छन् भने कसै कसैले भने यो अनावश्यक काम नेताहरुले गरे भन्न थालेका छन्।

लामो समयसम्मको बहस पछि अन्ततः सुनवाई समितिले आठै जना न्यायाधीशको नामलाई अनुमोदन गरियो। दुई जनालाई त सर्वसहमतिबाटै अनुमोदन गर्ने काम भएको छ।

यो वीचमा सुनवाई समितिमा मतदान समेत भयो। मतदानको क्रममा न्यायपरिषद्को सिफारिसलाई अस्वीकृत गर्नका दुई तिहाई बहुमत चाहिने प्रावधान रहेको छ। राजनीतिक दलका सांसदहरु नै सुनवाई समितिमा रहने र अन्तमा प्रस्तावलाई अस्वीकृत गर्ने हो भने दुई तिहाई बहुमत चाहिने भनेपछि राजनीतिक भागबण्डामा चल्ने भएकोले

न्यायाधीशहरुको विषयमा लामो समय सम्म विवाद भएको एक ढंगवाट दलका नेताहरुले नाटक मात्र गरेको हो भनी टिप्पणी गर्न थालेका छन्।

यसरी राजनीतिक दलका नेताहरुले जुन ढंगवाट नाटक गरे त्यसले न्यायालयको क्षेत्रमा अझ बढि आशंका उत्पन्न गराउने काम मात्र भएको अवस्था छ। यो घटनाक्रमका कारण अब राजनीतिक दलका नेताहरुदेखि सांसदहरु र न्यायालयप्रति नै विभिन्न किसिमका प्रश्नहरु उठ्नु स्वाभाविक नै हो।

यसरी राजनीतिक दलका नेताहरुले नाटक गरि लामो समय सम्म न्यायाधीश नियुक्तिको सवालमा समय खर्च गर्नु संविधान निर्माणमा काम नगरिकन जनतालाई अलमल्याउने नाटक मात्र हैन र भनी टिप्पणी गर्न थालेका छन्।

नेवा: अधिकार पुरस्कार विराट गुथिलाई प्रदान



संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालमा काठमाण्डौ उपत्यकाका आदिवासी नेवा: समुदायको पहिचानको आधारमा नेवा: स्वायत्त राज्य प्राप्तिका साथ साथै नेवा: समुदायको हक अधिकारका लागि क्रियाशिल संघ संस्था वा व्यक्तिलाई प्रदान गरिने नेवा: अधिकार पुरस्कार गत शुक्रवार एक समारोहवीच विराट नेपालभाषा साहित्य गुथि भक्तपुरलाई प्रदान गरेको छ।

नेवा: आन्दोलनका अगुवा पद्मरत्न तुलाधरको प्रमुख आतिथ्यमा भएको सो कार्यक्रममा नेवा: अधिकार पुरस्कार प्रदान गरेको थियो।

नेवा: आन्दोलनमा क्रियाशिल व्यक्तित्वहरु सहभागी सो कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि तुलाधर, नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिका सचिवालय संयोजक मल्ल के सुन्दर लगायतका व्यक्तित्वहरुले अहिलेको अवस्थामा नेवा: स्वायत्त राज्यका लागि नेवा: समुदाय आदिवासी जनजातिहरूसंग मोर्चाबन्दी भएर अगाडी बढ्नुपर्ने र आदिवासी जनजाति लगायत राजद्वारा बहिस्करणमा पारिएका समुदासंग एकताबद्ध भई संघर्ष गर्नुको विकल्प नरहेको समेत बताएका थिए।

गत वर्ष नेवा: अधिकार विशेष पुरस्कारको रुपमा नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिलाई प्रदान गरेको थियो। नेवा: स्वायत्त राज्यको अधिकारमा अझ बढि संघ संस्था र व्यक्तिहरु क्रियाशिल हुन प्रेरणा दिनका लागि नेवा: आन्दोलनका अगुवा डा. महेशमान श्रेष्ठको परिवारले सो पुरस्कार स्थापन गर्नु भएको हो।

नेपालभाषा परिषदद्वारा पुरस्कार प्रदान

नेपालभाषाको भाषा र साहित्य उत्थानको लागि स्थापना गरिएको नेपालभाषा परिषदले विभिन्न विधामा पुरस्कार प्रदान गरियो।

कवि केशरी चित्तधर हृदय.को १०८ औं जन्मदिनको अवसर मा गत जेठ १० गते परोपकार उच्च मा.वि.मा भएको एक कार्यक्रमका बीच उक्त पुरस्कार वितरण गरिएको थियो। परिषदका अध्यक्ष फणिन्द्र रत्न बज्राचार्यको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि संस्कृतिविद सत्यमोहन जोशी हुनुहुन्थ्यो। उक्त अवसरमा भाषा थुवा:को उपाधि प्रा. सुवर्ण शाक्यलाई प्रदान गरिएको थियो। त्यस्तै चित्तधर पुरस्कार “थौ कन्हे” नेपालभाषाका मासिक पत्रिकालाई प्रदान गरियो। ठाकुर लाल पुरस्कार नियान्नाकार राजेन मानन्धरलाई र पूर्ण-हिरा पुरस्कार प्रबन्ध लेखक ज्ञानकाजी मानन्धरलाई दिएको थियो। प्रत्येक पुरस्कारको राशी पच्चिस हजार रहेको छ।

लामो समयदेखि नेपालभाषाको विकासको लागि काम गर्दै आउनु भएका प्रा.सुवर्ण शाक्यले नेवा:हरुमा कुरा एउटा, काम अर्को भएर लक्ष्यमा पुग्न नसकेको बताउनु भयो। थौ कन्हे पत्रिकाका सम्पादक रुक्मिणी श्रेष्ठले पत्रिकाको इतिहास बताउने क्रममा ६३ वर्षदेखि लगातार प्रकाशन हुँदै आइरहेको पत्रिका नेपालभाषाको पहिलो पत्रिका भएको बताउनु भयो। ठाकुरलाल पुरस्कार विजेता राजेन मानन्धरले यस पुरस्कारले आफूलाई अझ जिम्मेवारी बोध गराएको र लेखन कार्यमा प्रोत्साहन दिएको बताउनु भयो। पूर्ण-हिरा पुरस्कार विजेता ज्ञानकाजी मानन्धरले आफुले निरन्तर लेखन कार्य गर्दै आएकोमा यस पुरस्कारले आफू हर्षित भएको बताउनु भयो।



उज्ज्वलमा लागु पदार्थ दुर्व्यसन विरुद्ध अभियान



लागू पदार्थ दुर्व्यसन तथा ओसारपसार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस (जून २६) को अवसरमा उज्ज्वल शिशु निकेतन स्कूलको स्टुडेन्ट काउन्सिलले एक कार्यशाला गोष्ठीको आयोजना गरियो। गत जेठ ९ गते शुक्रवार भएको उक्त कार्यशाला गोष्ठीमा कीर्तिपुर क्षेत्रका मेगस, ग्रीन भिलेज एजुकेसन फाउण्डेसन, बालकुमारी, एपीएफ, पाँगा मा.वि. हिलटाउन उच्च मा.वि. कीर्ति सेकेण्डरी, बाघभैरव बोर्डिंग, राराहिल मेमोरियल, आदिनाथ मा.वि., लेबोरेटरी स्कूल, साउथ भ्याली, क्रिएटिभ एकेडेमी, पुष्प सदन र गोल्डेन रेज गरी १५ वटा विद्यालयका विद्यार्थीहरूले भाग लिएका थिए। उज्ज्वल स्कूलका प्रिन्सिपल दिलमान महर्जनले स्वागत मन्तव्यद्वारा सबैलाई स्वागत गर्नु भएको थियो भने स्टुडेन्ट काउन्सिलका अध्यक्ष ज्ञानु थापा मगरले काउन्सिलको परिचयको साथै गोष्ठीको उद्देश्यबारे प्रकाश पार्नु भयो। उक्त कार्यक्रममा लागू पदार्थ दुर्व्यसन विरुद्धको भिडियो क्लिप्स देखाइएको थियो। ब्रिटिस काउन्सिलका रमेश महर्जनले कार्यशाला गोष्ठी गरेकोमा बधाई ज्ञापन गर्नु भयो। लाली गुराँस अस्पतालका डाक्टर सुभाष महर्जनले लागू पदार्थको प्रयोगले मानव शरीरमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने बारे जानकारी दिनुभयो। रिचमण्ड पुनर्स्थापना केन्द्रका कृष्ण थापाले लागू पदार्थ दुर्व्यसनीहरूको बानी व्यवहार बारे जानकारी दिनु भएको थियो। भूतपूर्व विद्यार्थी सुलभ डंगोलले आफ्नो अनुभव सुनाउनु भएको थियो।

उक्त गोष्ठीमा कीर्तिपुर महिला संजालका अध्यक्ष सुनिता शाक्यले दुर्व्यसनबाट बचाउन महिलाको भूमिका र कीर्तिपुर सन्देशका प्रकाशक नजरराम महर्जनले लागू पदार्थ दुर्व्यसनमा संचार माध्यमको भूमिका बारे आफ्नो धारणा राखिएको थियो।

वर्कशप सुपरभाइजर शिक्षक खगेन्द्र साउदले लागू पदार्थ दुर्व्यसन विरुद्ध जागरण ल्याउन शिक्षकको भूमिका र प्रोजेक्ट कोअर्डिनेटर किरण थापाले गोष्ठीको उद्देश्य बारे प्रकाश पार्नु भएको थियो। कार्यक्रमको अन्तमा सहभागीहरूले के कति बुझे र केही नबुझेको भए प्रश्न सोध्न अनुरोध गरेपछि सहभागी विद्यार्थीहरूले विभिन्न व्यक्तिहरूसँग प्रश्न सोधिएको थियो।

नेवा: अर्गनाइजेशन अफ अमेरिकाको अधिवेशन सम्पन्न

—पुष्कर प्रजापति
(सचिव एन ओ ए, अमेरिका)

नेवा: अर्गनाइजेशन अफ अमेरिका (एनओए)को तेह्रौं वार्षिक सभा र तीनवर्षमा हुने अधिवेशन गत शनिवार अमेरिकाको वाल्टिवोर, सिल्वर स्प्रिंगको इस्टर्न मिडल स्कूलको सभाहलमा सम्पन्न भयो। अमेरिकाको नेपाली राजदूतावासको प्रमुख ऋषि ११ धिमिरे र नेवा: विद्वान जुही गुभा:जुनीको संयुक्त प्रमुख आतिथ्यमा भएको उक्त कार्यक्रममा ज्यापु महागुथिका अध्यक्ष कवि राजभाई जक:मि विशेष अतिथिको रूपमा सहभागि हुनु भएको थियो। एनओएको अध्यक्ष सीजन श्रेष्ठको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रममा महासचिव बविता श्रेष्ठले प्रगति प्रतिवेदन र कोषाध्यक्ष रामलाल श्रेष्ठले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु भएको थियो। पुष्कर प्रजापति र दिवाकर धौभदेलले बजाएको धिमे बाजाको धुनमा प्रमुख अतिथिहरूले पानसमा दीप प्रज्वलन गरी उद्घाटन गर्नु भएको थियो भने पंचकन्याहरूले फूलको गुच्छा अर्पण गर्दै स्वागत गरिएको थियो। उक्त अधिवेशनमा नेवा: विद्वान जुहीले नेवार भित्रको विविधता, वासुदेव राजउपाध्यायले अमेरिकामा नेवा:हरू, डा. जेसिकाले स्वस्थानी कथाको परम्परा, प्रविनराज श्रेष्ठले सक्व देय्या जात्रा, महिन्द्र प्रधानले एनओए भाषा केन्द्र, राजेश श्रेष्ठ र भगवति महर्जनले जगतसुन्दर ब्वनेकुथि र राजभाई जक:मिले नेवा: साहित्य र आन्दोलनको बारे बोल्नु



भएको थियो। विशेष अतिथि राजभाई जक:मिले मल्लकालदेखि अहिलेसम्म नेवा: साहित्यले खेल्दै आइरहेको भूमिका र नेवा: आन्दोलनको बारे साढे सारगर्बित प्रभावकारी कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नु भएको थियो। उहाँले नेवा: स्वायत्त राज्य सुनिश्चित भएको संविधान निर्माण गर्नको लागि नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिको भण्डा बोकेर आन्दोलित हुँदै अगाडि बढिरहेको बताउनु हुँदै यो लक्ष्य पूरा गर्न एनओबाट सहयोग र प्रेरणा दिन अनुरोध गर्नु भएका थियो। उक्त कार्यक्रम सुरुदेखि अन्तसम्म नेपालभाषाबाट संचालन भएको थियो। कार्यक्रम बविता श्रेष्ठ र पुष्कर प्रजापतिले संचालन गर्नु भएको थियो भने उपाध्यक्ष रवि प्रधानले धन्यवाद मन्तव्य दिनु भएको थियो। उद्घाटन कार्यक्रम पछि भएको बन्द शेषणले एनओएको नयाँ कार्य समितिमा अध्यक्ष रामलाल श्रेष्ठ, बविता श्रेष्ठ र शुशीललाल श्रेष्ठ उपाध्यक्ष, महिन्द्र प्रधान महासचिव, पुष्कर प्रजापति सचिव,

सदस्यहरूमा दिवाकर धौवडेल, किरण र ११ रजित, योग्यमान शाक्य रहनु भएको छ। उक्त कार्यक्रममा लसकुस पत्रिकाको विशेषांक र गायक संजीव प्रधानको नयाँ नेवा: अल्बम जिगु ह्वंगु सुरुवा सिडी विमोचन भएको छ। कार्यक्रमको अन्तमा सांस्कृतिक कार्यक्रम भएको थियो। जसमा संजीव प्रधान, करिष्मा अमात्य, यमन श्रेष्ठ, सराना श्रेष्ठ आदिले गीत प्रस्तुत गरिएको थियो। स्मरणीय छ, कि सन् २००१ मा स्थापना भएको एनओएले अमेरिकामा रहेका बालबालिकालाई नेपालभाषा र संस्कृति सिकाउने, नेवा: नख:चख: मनाउने, किताब, सिडी, पत्रिका प्रकाशन, नेवा: जाति, भाषा, साहित्य, संस्कृति उत्थानको लागि विभिन्न किसिमले सहयोग गर्दै आइरहेको छ। मेरील्याण्डमा एनओएको केन्द्रीय कार्यालय हो भने यसको शाखाको रूपमा शीतल च्याप्टर, फ्लोरिडा च्याप्टर, लस एन्जेल्स च्याप्टर, नर्थन क्यालिफोर्निया च्याप्टर स्थापना गरीसकेका छ।

A 2 Z Mobile Dhamaka

जुनसुकै Mobile खरिदमा दुईटा NCell Simcard सितैमा

Ram Kumar
Proprietor

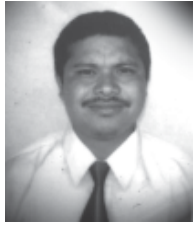
4333344, 9843333344
9851037150

A 2 Z MOBILE REPAIR SERVICE CENTRE
Nayabazar, Kirtipur # 17

हाम्रो सेवाहरू:
मोवाइल, टिभी, LCD, Laptop, DVD, रेडियो,
क्यासेट प्लेयर, क्यामेरा इत्यादि मर्मत गरिन्छ।

सबै
किसिमका
Mobile
पार्टपूजाहरू
होलसेल
रेटमा
पाइन्छ।

एनपीएल च्याम्पियन बन्न पञ्चकन्या तेज सफल



नविन महर्जन

नेपाल क्रिकेटसंघ क्यान को आयेजनामा धनगढीमा गत वैशाख ३१ गते बुधवारदेखि सञ्चालन भैरहेको एक दिवसीय एनपीएल (NPL) क्रिकेट गत जेठ १० गते सनिवार सम्पन्न भएको छ । एनसेलको मुख्य प्रायोजनमा रहेको यस प्रथम एनसेल नेपाल प्रिमियर लिग एक दिवसीय क्रिकेटको फाइनल पञ्चकन्या तेज र जगदम्बा जायन्ट्स बीच सम्पन्न भएको थियो । टस हारेर पञ्चकन्याले ५० ओभरमा सबै विकेट गुमाएर २०१ रन बनाएको थियो । पञ्चकन्याको लागि ओपनर सञ्जय श्रेष्ठले ७४ र कप्तान शरद भेषवाकले ४५ रनको योगदान गरेका थिए । जवाफी ब्याटिङमा उत्रेको जगदम्बा जायन्ट्सले ३१.४ ओभरमा १०३ रन बनाई अलआउट भएका थिए । यसको लागि भेट्टान लेग स्पिनर राजकुमार प्रधानले ७.४ ओभरमा ४२ रन खर्चेर ६ विकेट लिएका थिए । त्यसैगरी सुशील

कँडेलले ८ ओभरमा २ मेडन र १५ रन खर्चेर ३ विकेट र भुवनले १ विकेट लिएका थिए । जस्तै गर्दा पञ्च कन्याले जगदम्बा जायन्ट्स माथि ९.७ रनको जित दर्ज गरेको थियो ।

जगदम्बाको लागि भुपेन्द्र थापाले २०, सोमपालले १७ र महेश क्षेत्रीले १२ रन बनाइएका थिए भने अरुले दोहोरो नम्बर को रन कसैले बनाउन सकेन । जगदम्बाको कप्तान शक्ति गौचनको भनाई अनुसार ब्याटिङ लाईन राम्रो नभएकोले आफ्नो टिम हारेको स्वीकारेका थिए । फाइनल पश्चात फाफा क्रिकेट मैदानमा एक समारोह बीच पुरस्कार वितरण कार्यक्रम भएको थियो । यस प्रतियोगिताको म्यान अफ द फाइनल ६ विकेट लिए वापत राजकुमार प्रधान घोषित भएका थिए ।

स्थानीय भुवनले ७ खेलमा ८५ रन बनाउनुको साथै १४ विकेट हात पारेका थिए । त्यसैले उसको उत्साहलाई कदर गर्दै जलसा होटलले ११ हजार र त्रिभुवन उच्च मा.वि.ले १० हजार नगद पुरस्कार पनि प्रदान गरेका थिए । कर्पोरेट तर्फको ६ वटा टिम समावेश रहेको थियो । यस प्रतियोगिताको ट्वान्टी-२०को खेल यसै महिना

अन्तर्राष्ट्रिय मैदानमा शुरु हुने कार्यक्रम रहेको छ । जस्तै गर्दा यस एनपीएल च्याम्पियन लिगले नेपालमा क्रिकेट खेलको व्यावसायिक रुपमा विकास गर्न अवश्य सहयोग पुग्ने छ । जसको लागि खेलकुदलाई राजनीति बाट टाढा राखिनु जरुरी हुन्छ । खेल राष्ट्रको लागि हुनु पर्दछ जस्तै आफ्नो देशलाई विश्वमा चिनाउन थप मद्दत पुग्ने छ । आफ्नो स्वार्थी पूरा गर्ने माध्यमको रुपमा खेलकुदलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

आमन्त्रण

२०७१ जेठ १५ गते
गणतन्त्र दिवसको
उपलक्ष्यमा 'लोकतान्त्रिक
नेवा: खल:'को
आयोजनामा कीर्तिपुर
नयाँबजार सोह्रखुट्टे
पाटीमा साँझ ६ बजे
दिप प्रचलन कार्यक्रम र
हेको हुँदा सम्पूर्ण
महानुभावहरुमा उपस्थित
हुन अनुरोध गर्दछ ।

राममान सिंह
कार्यक्रम संयोजक
लोकतान्त्रिक नेवा: खल:

१० औं पटक युरेपेली च्याम्पियन लिग जित्न रियल सफल

लिस्बनमा गत सनिवार राती सम्पन्न युरोपेलि ९^{वाँ} च्याम्पियन्स लिग उपाधी १० औं पटक हात पार्न चर्चित स्पेनिस टिम रियल मेड्रिड सफल भएको छ । फाइनल खेल पहिलो पटक स्पेनको मेड्रिड बीच भएको थियो । निकै रोमान्चक खेल खेल्दै लालीगा विजेता स्टुलेटिको मेड्रिडले ३६ औं मिनेटमा गोल गर्दै अग्रता लिएको थियो । यो अग्रता एटलेटिकोले खेलको ९० मिनेट सम्म कायम गरेको थियो तर इन्जरी समयमा स्पेनका चर्चित एवं रियल मेड्रिडका स्टार खेलाडी सर्जियो रामोसले हेड मार्फत गोल गर्दै खेल १-१ बराबरीमा सकेको थियो ।

त्यसपछि खेल अतिरिक्त समय तर्फ गएको थियो । रियलका बेलीले ११० औं मिनेटमा गोल गर्दै रियललाई अग्रता दिलाए । त्यसपछि थप २ गोल गर्दै रियल मेड्रिड ४-१ गोल विजयी भई १० औं पटक च्याम्पियन लिग जित्न सफल भएको थियो । करीव १ दशकको पर्खाइ पछि जित हासिल गर्न सफल भएकोले रियलका अफिसियल, खेलाडी एवं सम्पूर्ण शुभचिन्तक हर्ष विभोर भएका थिए ।

रियलले खेल अवधीभर निकै आकर्षक खेल देखाउँदै आफ्नो स्तरीय खेल देखाएका थिए । विश्वकपको पूर्व सन्ध्यामा भएको यस फाइनल खेलले सम्पूर्ण फुटबल प्रेमीलाई रोमान्चक बनाउन सफल भएको थियो ।

निनाः स्टुडियो
निमाः स्टुडियो

खासीबजार, कीर्तिपुर
फोन नं. - ०१६२११६६३, ९८४१४६७०६९

फोटो सम्बन्धी सम्पूर्ण कार्यको लागि सम्झनु होस् ।

नयाँ शो रूम खुल्यो

CTEVT बाट संचालित राष्ट्रिय शीप प्रतियोगितामा Top Ten मा स्थान हासिल गर्न सफल युनिक टेलर्सको अब नयाँ शो रूम खुलेको जानकारी गराउन चाहन्छौं ।

युनिक टेलर्स
नयाँबजार, फोन ४३३१०७८

अहिले नै किन चाहियो नयाँ नेपाल

राम महर्जन
नगाउँ, की.न.पा. १६

जुनै दलले शासन चलाए पनि जनता सबल हुनै पाएन के गरोस विचरा जनताहरु अगुवाहरु नै हगुवा पत्यो ।

महंगाईको मार लोडसेडिङको मार पानीको हाहाकार छैन कुनै प्रतिकार

खै कहिले सम्म यस्तो अत्याचार जनताले फोहर सोर्ने नेताले मोहर टिप्ने तैपनि जनता चुपचाप ।

शुसासनको नाउँमा कुशासन चौतर्फी भ्रष्टाचार खसीको मासु भाग गरे भै राज्यको ढुकुटी भागवन्दा ।

जनताहरु नेता शरणम गच्छामी मोजगर नेता हो मोका यही हो जनता आनन्दले सुतिरहेसम्म खाइदे सातपुस्तालाई पुग्ने गरि ।

जुनबेला जनता बिउभिने छन् त्यतिबेला कुन्नी के के होला जे होला त्यतिबेला देखा जायगा । अहिलेनै किन चाहियो नयाँ नेपाल ?

हराएको शान्ति

रामकुमार बोहरा

कक्षा ९

नेपाल ए.पी.एफ. स्कूल

बुद्धको यो देशमा शान्ती छैन

उराठ लाग्दो छ जीवन क्रान्ति छैन

आज ज्ञान हरायो, ध्यान हरायो

सिङ्गो विश्वमा नेपालीको सम्मान हरायो ।

शान्तिको सन्देश बोक्ने परेवाहरु

बसेका छन् कृण्ठित भएर पिँजडामा

बगाउँदै छन् आँसुका थोपाहरु

दिनदिनै बढ्दैछन् सन्तती

रगत चुस्ने उडुसका,

टोकिएकाछन् निमुखा

रेटिएकाछन् घाँटी

बन्दैछन् राइफल र गोलीहरु

अश्रुग्याँसले छोपीएको छ सूर्य
त्यसैले आज
ज्ञान हरायो, ध्यान हरायो
सिङ्गो विश्वमा नेपालीको सम्मान
हरायो ॥
छर्न छोड्यो हावाले स्वच्छता
देखिन्न कतै निस्पक्षता
भोट, नोट र कोटमा अडिने
संसार
जोतिदैछ बहर गोरुको जोताई
भै
सिङ्गो धर्तीमा राँटो मारेर
शान्तिको नारा लगाउनेहरु
अहिंसाको ध्वनी बजाउनेहरु
फकाउँदैछन् जातियता र
क्षेत्रीयता
विकास गर्दैछन् बन्द, हडताल
र द्वन्द्व

त्यसैले देख्दैछु म आज
ज्ञान हरायो ध्यान हरायो
सिङ्गो विश्वमा नेपालीको
सम्मान हरायो ।
हिंसाको विरुद्धमा बोल्नेहरु
देखावटी खादा ओड्नेहरु
आडम्बरी दुनियाँ निर्माण
गर्नलाई तल्लिन छन्
आफ्नो स्वार्थ पूरागर्न जोशिलो
बनेर
त्यसैले आज
ज्ञान हरायो, ध्यान हरायो
सिङ्गो विश्वमा बुद्धको सम्मान
हरायो ।
(प्रतिभा साहित्यिक कविता
प्रतियोगितामा प्रथम हुन
सफल कविता-सं.)

मन्जुर छैन

कि आफु बलेर, मलाई निभाई देउ
या त फेरी म सँगै बलिदेउ
यसरी बल्लु र निभ्नुको माफ्रमा
मलाई जल्लु मन्जुर छैन ।

दुई किनारा जस्तै हौं हामी दुई
मिल्नु असम्भव छ, सत्यलाई भुलाई
तर नहुने हो त ति माफ्र
महत्वहिन छ, बीचको तत्व

कि त च्यातेर पर्दा, मलाई पन्छाइदेउ
मेरो सारा विश्वास निरासामै बदलिदेउ
तर आउनु र जानुको दोधारमा
मलाई अल्झिन मन्जुर छैन ।

म प्रेममा परिसकेको छु
कोशिस होइन तिम्रो कुरा
के हो मलाई थाहा छैन,

यदि छैन भने तिमीमा साहस,
मेरो भोलिको निम्ति तिमीसंग विश्वास
छैन भने भावना म प्रति,
सुनाई देउ अरु न सही,

ल बिदा छ भनि बोलिदेउ
तर यो मौनता र रहस्य बीचमा
मलाई गुमिसुनु मन्जुर छैन
हो कि होइन भन्ने सम्भावनाको
खेल नखेलिदेउ अनि सपना जस्तो
तिम्रो मुटुको शब्द खोलिदेउ यसरी
गुमाउनु र नपाउनुको भेलमा
आफुलाई चोईत्याउनु
मलाई मन्जुर छैन

—अन्तिम रुद्र महर्जन, सिद्धिपुर थसी

नेपालको लागि आधिकारीक विक्रेता **E Tech Mobile Pvt. Ltd** *Iphone, Sony Mobile, Gilston Mobile, BML Mobile*



MRP : 75,000/-
with VAT



Introductory Price: 10,000/-
Accessories : Flip cover,
Screen guard and
Power bank

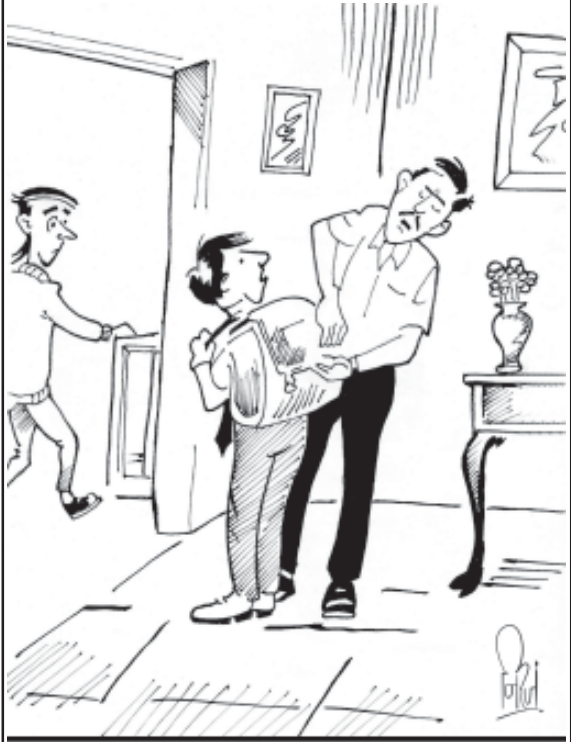


Area Distributer Wanted for :

Bhaktapur, Banepa, Birtamod, Butwal, Birgunj, Chabahil, Dhading, Damak,
Dhangadhi, Dharan, Dang, Janakpur, Jhapa, Kirtipur, Kalanki,
New road, Narayangadh, Nepalgunj, Patan, Pokhara, Surkhet

E Tech Mobile Pvt. Ltd
Nayabazar, Kathmandu-17
Branch- Bahirigaon, Kirtipur
Phone: 01-4334235

हैन त ?
-निरज




बाबा,मलाई पनि इन्डियामा पढाउनुस् न, त्यहाँ राम्रो पढाउन्छ रे हाम्रो प्रधानमन्त्री पनि त्यहाँ सविधान बनाउन पढ्न गा'छन् रे ।

जेठ १८ गते हाकूगु न्हि हनेनु

ज्यापु महागुथि, किपू नगर समिति

तरबुजा
(खरबुजा)



सोनेलाल साह
B.A.M.S.Final phase
आयुर्वेद क्याम्पस
कीर्तिपुर, काठमाण्डौ

संस्कृत नाम: कालिन्द
हिन्दी : तरबूज
अंग्रेजी नाम: Water melon
Latin Name: Ciltrullis
Vulagaris.

गुण: ग्राही शीत (शीतल)
भारी (heaviness) तथा
आँखाको ज्योति, पित्त र शुक्र
धातुको नष्ट गर्ने हुन्छ। पाकेपछि
तरबूजा उष्ण प्रकृतिको क्षार
युक्त, पित्तकारक तथा वात वा
कफको शामक हुन्छ। यसको
बीजको गूदी (मगज) मधुर,
बलवीर्यवर्धक रुचिकारक, शीत
(शीतल) तथा मुत्रल हुन्छ तथा
यसको बीज वा तेल बदामको
ठाउँमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। र
।सायनिक संगठन: (Chemical
composition)
फलमा अत्यधिक मात्रामा
पेक्टिन (Pectin) तथा यसको

रसमा साइक्यूलिन ०.१७%
हुन्छ । यसको बीजमा
Essential Amino-acids धेरै
मात्रमा पाइन्छ।

प्रयोग (उपयोग) Uses :

१. मूत्रहृच्छ: पाकेको रातो
तरबूजाको बीचमा ३ इन्च व्यास
आकारको गोलो टुकडा काटेर
निकाले र त्यो ठाउँमा २०-२५
ग्राम शखर हालेर त्यो माथि
निकालेको टुकडा राखी तर
बूजलाई राम्ररी हल्लाउने जसले
गर्दा भित्र शखर फैलिहालेस।
त्यसपछि त्यो तरबूजालाई र
।तभरि खुल्ला ठाउँमा (खुला
आकाशमा) राख्नु पर्छ जसले
गर्दा रातभरी शीत पडोस्।
भोलिपल्ट विहानै त्यो तरबूजालाई
काटेर खाइ- हाल्नुपर्छ। यसको
प्रयोगले पिशाब पोल वा मूत्रकृच्छ
(रुकी रुकी पिशाब हुनु) दुइटै
नष्ट हुन्छ।

२. टाउको दुख्नु
(Headache)
तरबूजाको गूदाको रस
निकालेर यसमा श्वाद अनुसार
को मात्रामा शखर हाली घोलेर
पिउनु पर्छ। यो प्रयोगले
८-१० दिनमा टाउको दुखाई
(Headache) ठीक हुन्छ।

३. Brain Tonic : तर
बूजाको ८-१० बीजको मींगी (गिरी)
निकालेर विहान खालीपेटमा चपाएर
खाएमा Brain Tonic को रुपमा काम
गर्छ।

४. मानसिक दौर्बल्य :
मानसिक दौर्बल्य (Mental
retiredness), अनिद्रा, चिन्ता
वा Tensionले पिडीत व्यक्तिको
तरबूजाको एक कप रस र
त्यसमा एक कप गाईको दूध
तथा २ चम्चा पिँधेको मिश्री
हाली सेतो काँचको बोटलमा
हाली राती खुलाठाउँमा राखी
विहान खाली पेटमा खानुपर्छ।


५. कब्जियत
(Constipation) : खाना खाने
बेलामा ३२ पटक प्रत्येक गासमा
तरबूजा खानाले कब्जियत
(constipation) हुन पाउँदैन।

६. ज्वर (Fever) : ज्वर
को विरामीलाई तरबूजा
खुवाएमा वा त्यसको रस
पिलाएमा शरीरको ताप कम
हुँदै ज्वर घट्न थाल्छ र ज्वरले
हुने बेचैनी (छटपटाहट) बाट
पनि छुटकारा पाउँछ।

७. सुखी खाँशी (Dry
Cough) : जुन खोकी खकार
आउँदैन त्यसलाई Dry cough
भनिन्छ। तरबूजाको गुँदामा
पिँधेको नून छडकेर खानाले Dry
cough ठीक हुन्छ।

८. उच्च रक्तचाप
(Hypertension) : तरबूजाको
बीउ छायाँमा सुकाई २ चम्चा
चूर्णमा १ गिलास तातो पानी हाली
छोड्ने। १ घण्टापछि चम्चाले
घोली छल्ने र पिइहाल्ने। यसप्रकार
ले उच्च रक्तचाप सामान्य
भइहाल्छ। यदि Kidney मा पनि
Inflammation (शोथ) भए
यसको सेवनले निको भइहाल्छ।

स्वस्थ जीवनका लागि व्यायाम



स्वास्थ्य, मित्रता र अनुशासनको लागि खेलकुद। सफल खेलाडी बन्नका लागि शारीरिक व्यायाम अनिवार्य छ। खेलहरू सिकने तर शारीरिक व्यायाम नगरी पूर्णरूपमा खेलाडी बन्न सकिदैन।

शारीरिक व्यायाम गर्न इच्छा हुनेलाई उमेरले छेकदैन। व्यायामशाला धाउने बानी बसाल्न सक्थ्यो भने हाम्रो स्वास्थ्य जीवनभर मजबुट भईरहन्छ। गह्रौं वजनदार फलामको सामान उठाउनेलार्थ हामी जीम भन्ने गर्छौं। जीमको व्यायाम हरेक खेल खेल्ने खेलाडीहरूका लागि अनिवार्य छ। जीमले शरीरको मांसपेशी र हड्डी बलियो बनाउने गर्छ। कीर्तिपुरमा पनि विभिन्न खेलकुदको विकास हुँदै गइरहेका छन्। यहाँका खेलाडीहरूले शारीरिक सुगठनको कोष पुरा गरेका छन् त ? मैले माथि नै भनिसकें खेलकुदका लागि जीम अनिवार्य छ।

शरीरलाई सुगठित बनाउने युवा त जीमखाना धाउँछन् नै, काठमाण्डौंका दुपित पानी, कृत्रिम खानेकुरा र वातावरणले पिर लिएकाहरूलाई पनि व्यायाम अनिवार्य जसो छ। सावधान-बजार मा पाइने कृत्रिम खानेकुरा खाएर जीम गर्नु मुर्खता हो। त्यसको लागि विशेष खानेकुरा खानुपर्छ। आजभोलि बजारमा पाइने मन्त्र दुध पनि स्वास्थ्यको लागि राम्रो मानिंदैन। काठमाण्डौंका महिलाहरू पनि जीमखाना जाने प्रसस्त भेटिन्छ। तर कीर्तिपुरका महिलाहरू सायद छैन होला। किन कि यहाँका जिम क्लब त्यति प्रचारमा छैन जस्तो लाग्छ।

अहिलेको समय उद्योग व्यवसायका लागि सजिलो छैन। कारण नेपालमा भारी लोडसेडिङ्गको महामारी छ। लगानी गर्न सक्ने र सामुहिक रुपमा लगानी गरी अन्य व्यवसाय गर्नुभन्दा

जिम क्लब खोल्नु राम्रो उपाय मानिन्छ। जिम गर्नु शारीरिक सुगठनका लागि मात्र नभई कुलतबाट छुटाउन, टुटेफुटे हड्डी तन्दुरुस्त पार्न, सधैं स्फूर्ति भइरहनको लागि पनि जिम आवश्यक व्यायाम गरिरह्यो भने स्वास्थ्यमा नराम्रो रोग लाग्दैन र रोगसँग लड्न सक्ने किटाणुको विकास हुन्छ।

एउटा सुविधायुक्त जिमखाना संचालन गर्न करिब १० लाख रुपैयाँसम्म लाग्छ। यस्ता सुविधा सम्पन्न व्यायामशालाले आफ्नो लगानी ३/४ वर्षसम्ममा उठाउन सक्छन्। मैले काठमाण्डौंको थुप्रै जिमखाना घुमिसके। त्यहाँ व्यायाम गर्न आउने महिला पुरुषको भीड देख्दा अचम्म पर्छ।

यसले गर्दा पनि जिमखानाले राम्रै सफलता हात पार्न सक्छ। जिमले टुटेफुटे हड्डी बलियो बनाई बडि बिल्डर बनाउने मात्र होइन, अनावश्यक मोटो शरीरको बोसो घटाई स्वस्थ र स्लिम बनाउन पनि सकिन्छ। दुर्घटना भई हात खुट्टाको हड्डी भाँचेर उपचारपछि पनि हातखुट्टा कमजोर भई कुनै कामगर्दा हातखुट्टा काम्ने र हलुंगो सामान पनि उठाउन कठिनाई भइरहने व्यक्तिले पनि सामान्य किसिमले जिमको व्यायाम गर्‍यो भने आफ्नो कमजोर हड्डी पनि विस्तारै बलियो बनाउन सकिन्छ। यसको लागि अनुभवी प्रशिक्षकबाट व्यायाम सिक्नुपर्छ। शारीरिक सुगठनका लागि अहिले विभिन्न प्रकारका फिजिकल फिटनेसका सामानहरू बजारमा उपलब्ध छन्। घरैमा बसेर प्रशिक्षक विना गरिने यस्ता व्यायामले शरीरलाई आवश्यक मात्रा पूरा गर्छ नै भन्न सकिन्न। यो त केवल अल्छीहरूका लागि मात्र हो। विनाकोष र प्रशिक्षक व्यायाम गर्नु राम्रो मानिंदैन।

सिकाउने गुरुविना घरमै अभ्यास गर्दा भरपर्दो हुँदैन। खेलप्रेमीहरू आकर्षक शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्लिम बडिजस्ता कारण पनि लोकप्रिय बन्दै गएकोले व्यायाम व्यवसायले मनग्य फाइदा लिन सकिन्छ। त्यसकारण जिमखाना संचालन गरौं, सम्भावित रोगलाई भगाऔं।

किपू बूक प्वाइण्ट
(बुक एण्ड स्टेशनरी)
अमल्सी, नयाँबजार, कीर्तिपुर
फोन नं. ४३३१७७५, ९८४१२३६९२६
यहाँ सम्पूर्ण बोर्डिङ तथा सरकारी स्कूलको पाठपुस्तकहरू सुपथ मूल्यमा पाइन्छ।

बिक्रीमा

विशेष कारणवश कीर्तिपुरमा चलिरहेको
प्रतिष्ठित व्यापार बिक्रीमा, इच्छुक व्यक्तिले
तुरुन्त सम्पर्क राख्नुहोला

फोन नं. ९८०२०३४६२०
९८४३४३४२४३

जाँड-रक्सी

सुर्ति, चुरोट तथा गाँजाको कुलत ग्यारेण्टी छुटाउने
हर्बल प्राकृतिक उपचार

फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग
नेपाल टेलिकम बाहिरीगाउँ, कीर्तिपुर-१७ फोन नं. ०१-४३३६७०१, ९८४१९८१९७
कृपया फोन गरेर मात्र आउनु होला।

अनुवाद साहित्य— उपन्यास “भावना”-१४— नजरराम महर्जन

बिहान जाडो भएर उसको निन्द्रा खुल्यो। किरणले उसको सिर क हटाई दिएकी रहिछिन्। ऊ उठ्यो। बाथरुम गएर मुख धोएर आउँदा किरण चिया लिएर उभिर हेकी थिइन। उनको हातबाट चिया गिलास लियो। बिछ्यौनामै बसेर चिया खायो। किरण पनि उसको नजिक बसिन्।

“हिजो कहाँ खाएर आउनु भएको?” उनैले कुरा सुरु गरिन्। “हिजोको कुरा आज किन गरेकी?” उसले रिसाएर भन्यो। “किन नउठाउने? हिजोको कुरा आज गर्नुपर्छ। हाम्रो बिहे भएको बीस वर्ष भइसक्यो। हिजो जस्तो तपाईंले मलाई कहिल्यै हात हाल्नु भएको थिएन।” किरणले अहिलेसम्म पनि गाला दुखिरहेको जस्तो गाला सुमसुम्याउँदै भनिन्, “अर्काको कुरामा मलाई किन हात हाल्नु भएको? भावनालाई फर्काउन नचाहेको भए नफर्काएको भए पनि हुन्थ्यो। मनको पीडा हटाउन रक्सीनै खानु पर्छ र?”

“तिमीले पनि त मलाई विश्वास गरेनौं नि। उनलाई नफर्काएसम्म तिम्रो मन शान्त भएन। त्यसैले उनलाई फर्काई दिएँ। मेरो दिलमा पत्थर राखेर उनलाई फर्काई दिएँ। भावना गएर मेरो मनमा चोट लाग्यो। त्यो चोट सहनको लागि रक्सी खाएर आएको। जति रक्सी खाएपनि उनलाई बिसर्ग गर्न सकिन। यदि तिमीले यो कुरा हिजोनै भनेकी भए म उनलाई फर्काउने थिएन।”

“भावना फर्किसकिन्। अब फेरि तपाईं उनलाई किन सम्झिरहनु हुन्छ? के तपाईंले उनलाई बिसर्ग गर्न सक्नु हुन्छ?”

“होइन किरण, तिमीले मेरो चरित्रमा किन शंका गरिरहेकी? म महिनाको पन्ध्र दिनभन्दा बढी बाहिर बस्छु। कलकत्ता, पटना, यताउता घुम्छु। तैपनि कहिल्यै कोठीमा गएको छैन। भावनासँग संगत गर्दैमा किन शंका गरेकी? भावना गरीब छिन् तर उनी चरित्रहिन केटी होइनन्। न त म नै हुँ।”

“जे भएपनि अब उनी फर्की सकिन्। उनी हामीले जन्माएकी फर्काउन नचाहेको भए नफर्काएको भए पनि हुन्थ्यो। मनको पीडा हटाउन रक्सीनै खानु पर्छ र?”

“तिमी मेरो श्रीमती, भावना मेरो छोरी। कसरी तिमीहरू एउटै म्यानमा पर्छौं?” उसले पनि आफ्नो निर्णय सुनाएर भन्यो, “मैले भावनालाई छोरी मानेर सम्पर्क राख्दा तिमीसँग छुट्टिनु पर्छ भने म तिमीसँग



छुट्टिन पनि तयार छु। तिम्रो र मेरो सम्बन्ध आत्मियतामा होइन यस्तो स्वार्थमा अल्झिएको छ भने यस्तो स्वार्थमा बल्झिएर रहन चाहन्न म।”

उसको जवाफ सुनेर किरणको मुख अँध्यारो भयो। उनी रिसाएर फर्केर गइन्।

१०

भावना वीरगंजबाट फर्केकी तीन महिना भयो। अब त उनी स्कूल पनि गइ सकिन् होली। यी तीन महिनामा ऊ दुईचोटि काठमाडौं आइसकेको छ। तैपनि उसले भावनालाई भेट्न जाने आँट गर्न सकेन। के मुख लिएर भेट्न जाओस्? उनलाई वीरगंज लिएर जाँदा छोरी बनाएर पढाउँछु, राम्रो केटा खोजेर विवाह गरी दिन्छु भनेर सानुको अगाडि फुर्ती गरेर लगेको थियो। भावनालाई दुई महिना पनि पाल्न सकेन। फन सानुको चरित्रमा शंका गरेर नभएको, भूठो लाञ्छना लगाएर फर्कायो। यी सबै कुराहरू भावनाले सानुलाई भनिसकेको भए उसलाई सानुले के मात्र भन्ने हुन्?

उसले के जवाफ दिने? उसले सानुको मुख कसरी हेर्ने? यस्तै विचार गरेर ऊ उनीहरूकहाँ जान सकिरहेको छैन।

भावना उसको छोरी, उसको मुटु थिई। मुटु अलग राखेर मान्छे कति बाँचिरहन सक्छ? ऊ पनि भावनासँग घेरै दिनसम्म अलग बस्न सकेन। भावनालाई भेट्न उसको मन हतारिरहेको थियो। उसको आँखा भावनालाई हेर्न लालायित थिए। भावनाले उसलाई जेसुकै भनून्, सानुले जे जुकै गरून्, आज ऊ उनीहरूकहाँ जान्छु भनेर डराई-डराई, लाज मानी मानी सानुको होटलमा गयो। त्यहाँ भावना थिइन।

“नमस्कार कहिले आउनु भयो?” सानुले उसलाई देखे बित्तिकै स्वागत गर्दै सोधिन्। उसले सानुको मुहार नियालेर हेन्यो। उनको आँखाको गहिराईसम्म डुबुल्की मान्यो। उनको मुहारमा कुनै किसिमको परिवर्तनको अनुभूति भएन। पहिले जस्तो थियो, त्यस्तै छ। अनि उसलाई उनको प्रश्नको जवाफ दिने हिम्मत आयो, उसले भन्यो, “आज बिहान मात्र आएको। भावना खोई?” “स्कूलबाट फर्केकी छैनन्। आउने बेला भयो। एकछिन बस्नुस्।” उसलाई कुरीमा बसाउँदै सानुले फेरि सोधिन्, “तपाईंहरू दिल्लीबाट कहिले फर्कनु भयो?” सानुको प्रश्नले ऊ भन्यो। यो के सोधेकी?

उनीहरू कहिले दिल्ली गएको थिएर? यो कुरा कसले भनेको थाहा पाउन सोध्यो, “हामीहरू दिल्ली गएको भनेर कसले भनेको?”

“भावनाले भनेकी। तपाईंहरू भाउजूलाई औषधी गर्न दिल्ली जानुहुन्छ। घरमा कोही पनि हुँदैनन्। उनी एकलै भएर आएको भनेकी। छोरी वीरगंज बसुन्जेल मलाई अलि हलुको भएको थियो। अहिले त स्कूलबाट फर्केर घर नपुगुन्जेल पीर भइरहन्छ।” सानुले आफ्नो मनको कुरा भनिन्।

किरणले भावनालाई त्यस्तो विघ्न बेइज्जत गर्न खोजिन्। भावनालाई आँखाको कसिंंगर जस्तो गरेर वीरगंजबाट फर्काइदिइन्। भावनाले भने उनीहरूको इज्जतको लागि आफ्नो आमाको अगाडि कुरा बनाएर ठिक्क पारी राखिन्। उसलाई भावनाको मुख हेर्न फन हतार हुन थाल्यो। सानुले उसलाई चिया खुवाउन ल्याइन्। चिया पिउँदै भावना आउने बाटोमा हेरिरह्यो। चिया खान पनि सकियो। पर भावना आइरहेकी देख्यो। उसको मन हर्षित भयो। भावनाले पनि उसलाई देखिन होली उनी ठूल ठूलो पाइला गरेर आइन्। पहिलेजस्तो भावना दौडेर

आइन्। “अंकल” भनेर भावनाले उसको हात समात्न आइन्। अनि प्रश्नको बौछार लगाइन्, “अन्टीलाई सञ्चै छ? विक्रम दाइलाई कस्तो छ? तपाईं त्यसबेला देखि आजमात्र काठमाडौं आउनु भएको हो?” “हो, वीरगंजमा सबै जनालाई सञ्चै छ। तिम्रो हालखबर के छ?”

“अब टयूसन पढ्नु पर्छ। टयूसन पढ्नको लागि पैसा चाहियो। मलाई लुगा पनि चाहियो। पहिलेको एकजोर लुगा पनि ठिक नहुने भइसक्यो। आज त दुईजोर लुगा लिने। जुता पनि लिइ दिनुपर्छ।” भावनाले आफूलाई चाहिने सामान भनिन्।

“ओहो! आएदेखि कति पिरोलिरहेकी? लुगा फुकालेर आऊ।” सानुले भनिन्।

भावना डेरामा गइन्। पसलमा खान आउने ग्राहकहरूले उसलाई लुकी लुकी हेर्न थाले। भावनाको कुरा सुनेर उसको मन खुसीले भरियो। भावनाले वीरगंजको तीता नमीठा कुराहरू सबै बिसर्गकी। भावना ऊबाट टाढा भएकी छैनन्। भावना ऊसँग रिसाएकी छैनन्। ऊप्रति भावनाको व्यवहारमा पनि कुनै परिवर्तन आएको छैन। यतिका माया गर्ने छोरीलाई आफूसँगै राख्न नसक्ने मान्छे धिक्कार!

भाषा सिकौं – संसार घुमौं

अब चाइनिज भाषा कक्षा

अब कीर्तिपुरमै अनुभवी तथा दक्ष प्रशिक्षकद्वारा चाइनिज भाषाको ३ महिने बिहानी तथा साँझको कक्षा संचालन हुन गइरहेको हुँदा ईच्छुक महानुभावहरूले तुरुन्त सम्पर्क राखी आफ्नो सीट सुरक्षित राख्नुहोला।

कक्षा संचालन : बिहान ७ देखि ८ सम्म
साँझ ६ देखि ७ सम्म



कीर्तिपुर गाइड एसोसियसन
पर्यटन सूचना केन्द्र

चिथु, कीर्तिपुर-३

विस्तृत विवरणको लागि : ९८४१११६८९९, ९८४१४३८१७१, ९८४१३५३५२६

आवश्यकता

यस कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको लागि निम्नानुसारका कर्मचारीहरू करारमा राख्नु पर्ने भएकाले ३० वर्ष ननाघेका योग्य तथा इच्छुक व्यक्तिबाट मिति २०७१/०२/३० गतेभित्र आवश्यक कागजातसहित कार्यालय समयभित्र दरखास्त आब्लान गरिन्छ।

क. बजार सहायक –१ (एक) जना

न्यूनतम योग्यता :
बजार व्यवस्थापन लिई कम्तिमा १०+२ उत्तीर्ण/स्नातकलाई ग्राह्यता

ख. कानून सहायक – १ (एक) जना

न्यूनतम योग्यता :
कानून विषय लिई स्नातक उत्तीर्ण

आवश्यक कागजातहरू:

१. मार्केसिट र चारित्रिक प्रमाण पत्रको फोटोकपी
२. नागरिकता प्रमाणपत्रको फोटोकपी
३. हालसालै खिचेको रंगिन फोटो २ प्रति
४. मोटरसाइकल लाइसेन्सको फोटोकपी
५. हस्तलिखित निवेदन

कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.

कीर्तिपुर-१७, नयाँबजार
4330609/4335551

MAKE it
POSSIBLE



The spirit of youth



HUAWEI

World's leading telecom
equipment maker

World's 3rd largest
smartphone vendor in 2013

Ascend Y511

Elegant and sophisticated design

4.5 inch FWVGA screen, multi-touch

Dual core 1.3GHz CPU

Support HSPA+, DL up to 21Mbps

Android 4.2TM OS



FREE
Bluetooth
Headset

WARRANTY

1 YEAR ON Mobile Phone | **6 MONTHS ON** Battery

consumer.huawei.com

CDMA version coming soon.

MOBILE MARKET 'N' KLINIC
LOKTANTRIC CHOWK
PHONE NO. 9851152393, 9801130121

कीर्तिपुर नगरपालिका कार्यालयको

सिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वान सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७१/०२/१४)

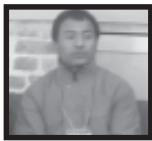
यस कीर्तिपुर नगरपालिकाको चालू आ.व. २०७०/०७१ को वार्षिक बजेट तथा कार्यक्रम अन्तर्गत स्वीकृत देहायका योजनाहरु ठेक्काद्वारा गर्नु परेकोले ईच्छुक सम्बन्धित कार्यको अनुभवी रजिष्टर्ड निर्माण व्यवसायीहरुबाट चालु आर्थिक वर्षका लागि नविकरण भएको इजाजत पत्र, स्थायी लेखा नम्बर दर्ता प्रमाण पत्र एवं मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाण पत्र, व्यवसाय कर प्रमाण पत्र लगायत अन्य आवश्यक कागजातहरु समेत संलग्न गरी देहाय बमोजिम सिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्नुहुन आह्वान गरिन्छ।

- १) दरभाउपत्र फाराम खरीद गर्नको लागि निर्माण व्यवसायी आफै वा अधिकृत वारेसनामा सहितको व्यक्ति उपस्थित हुनुपर्नेछ।
- २) सिलबन्दी दरभाउपत्र निम्नानुसार मिति, समय र स्थानमा खरीद गरी दर्ता गरि सक्नुपर्नेछ। दर्ता भएका सिलबन्दी दरभाउपत्रहरु निजको वारेसको उपस्थितिमा नगरपालिका कार्यालयमा खोलिनेछ। निजहरु उपस्थित नभएमा पनि सिलबन्दी दरभाउपत्र खोल्न कुनै बाधा पर्नेछैन।
- ३) तोकिएको मितिमा विदा परेमा विदाको भोलिपल्ट कार्यालय खुलेको दिन सिलबन्दी बोलपत्र फाराम खरीद गर्ने, पेश गर्ने तथा खोल्ने कार्य हुनेछ।
- ४) सिलबन्दी दरभाउपत्र दाखिल गर्दा आफूले कबुल गरेको दर अंक र अक्षरमा स्पष्ट लेखी खामको बाहिरपट्टी कामको नाम लेखी प्रष्ट बुझिने छाप लगाई सिलबन्दी गरी दाखिला गर्नुपर्नेछ। अंक र अक्षरमा लेखाएको दररेट फरक पर्न गएमा अक्षरमा लेखिएको दरलाई मान्यता दिइनेछ।
- ५) सिलबन्दी दरभाउपत्र साथ कबुल गरेको अंकको २.५ प्रतिशत (अढाई प्रतिशत)ले हुने रकम धरौटीको रुपमा नेपाल राष्ट्र बैंक थापाथलीमा रहेको यस नगरपालिकाको धरौटी खाता नं. १२०४७०३(००१(०३०५२४ मा जम्मा गरेको सक्कल बैंक भौचर वा मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकले जारी गरेको कम्तीमा ७५ दिन मान्य अवधि भएको बैंक जमानत (बैंक ग्यारेन्टी) संलग्न भएको हुनुपर्नेछ।
- ६) दरभाउपत्रमा मूल्य अभिवृद्धि कर बाहेकको दररेटमा उल्लेख गर्नुपर्नेछ।
- ७) दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने, नगर्ने, आंशिक रुपमा स्वीकृत गर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस नगरपालिका कार्यालयमा सुरक्षित रहनेछ।
- ८) दरभाउपत्र सम्बन्धी विस्तृत सूचना यस नगरपालिकाको सूचना पाटीमा टाँस गरिएको छ।
- ९) यसमा उल्लेख भएदेखि बाहेकका कुराहरुको हकमा प्रचलित कानून अनुसार हुनेछ।
- १०) दरभाउपत्र सम्बन्धी अन्य कुनै पनि कुरा बुझ्नु परेमा विदाको दिन बाहेक कार्यालय समयमा योजना शाखामा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

सि.नं.	कामको विवरण	ल.ई. रकम (मु.अ.क बाहेक)	दरभाउपत्र खरीद गर्ने अन्तिम मिति समय र स्थान	दरभाउपत्र पेश गर्ने अन्तिम मिति समय र स्थान	दरभाउपत्र खोल्ने मिति समय र स्थान	दरभाउपत्र खरीद मूल्य (पछि फिर्ता नहुने)
१	थापागाउँ सडक कालोपत्र	४,४२,७००/-	प्रथम पटक प्रकाशित मितिले १५ औं दिन कीर्तिपुर नगर पालिका कार्यालय	१६ औं दिन, दिनको १२:०० बजेसम्म कीर्तिपुर नगरपालिका कार्यालय	१६ औं दिन, दिनको ५:०० बजे, कीर्तिपुर नगरपालिका कार्यालय	३००/-
२.	कम्पोजिट साईटमा segregation platform निर्माण	८,८४,०००/-	"	"	"	"
३.	लनगोलमा खानेपानी ट्याङ्की निर्माण	३,९९,०००/-	"	"	"	"
४.	सिम-लनगोल सडक ग्राभेलिङ	३,७२,०००/-	"	"	"	"
५.	हितिफ: वरिपरि सार्वजनिक जग्गा संरक्षण तथा रिटेनिङ्ग वाल निर्माण	३,१०,०००/-	"	"	"	"
६.	नगाउँ दोबाटो तग:वपी आसपास सडक ढलान तथा मर्मत एवं कुवा जिर्णोद्धार	२,२१,६००/-	"	"	"	"
७.	टौदह-लनगोल-छाप सडक मर्मत सुधार	५,०२,०००/-	"	"	"	"

किपू देस

न्यापु हाइकु



अर्जुन नेपा:मि

१

छगः ल्हवंतय् छैय्
दना जुल किपू देय्
भुकाचं मस्यं।

२.

गजु गजुया
शहर खः किपू देय्
आजु छः हाय् रे

३

इतिहासय् ल्यं
किपूया दरवार
न्हाय वन स्वः आ।

४.

बाँला च्वापुगुं
स्वया न्ह्युम्ह परी थें
जिगु किपू देय्

५.

सिचु फय् गुंदैय्
ल्वं हिति देगया देय्
यइपु थ्व देय्।

पाँगा मा.वि.मा वक्तृत्व प्रतियोगिता

पाँगा सहिदपथस्थित पाँगा माध्यमिक विद्यालयले गत ४ वर्षदेखि निरन्तर रुपमा आयोजना गर्दै आइरहेको उपत्यकाव्यापी वक्तृत्व कला प्रतियोगिता यस वर्ष पनि जेठ २५ गते गर्ने भएको छ। यसवर्षको शिर्षक नेपालीमा “नेपालमा बसाई सराई र यसको प्रभाव” र अंग्रेजीमा "Migration and its effect in Nepal" राखिएको छ। सहभागी हुने विद्यालयले जेठ १६ गतेसम्म सहभागीको नाम दर्ता गराउनु पर्ने जनाइएको छ।

मानसिक विचलनको भागीदार को ?

—नविन अर्याल

कुनै आम मानिसले प्रमाणित हुनै नसक्ने आरोप खेप्दाको अनुभव दिलशोभा प्रकरणले छर्लङग पारेको छ । आवाज विहिनको आवाज बुलन्द पार्ने व्यक्ति नै समाचार को नाममा भ्रम सृजना गर्छ भने के आशा गर्ने पाठकवर्गले ? असहाय बालबालिकाको सहारा बन्ने क्रममा कतिपय गल्ती भएको कुरा दिलशोभा आफैले स्वीकारेको विषय हो तर, यति हुँदाहुँदै पनि मानसिक रुपमा नै आघात गर्ने खालको समाचारले उनको मनमा लागेको चोटको भागीदार बन्न सक्छ ? भनिन्छ एकपटक बोल्न दुईपटक सोच्नुस तर आम जनताको घर मा सुचनाको भारी बोकेर ढोका ढक्ढक्याउने आम सञ्चार माध्यमले लेख्नु अगाडी प्रमाण जुटाउनु जरुरी छैन र ?

दिलशोभाको समाचार आउँदा यौनकाण्डसँग सम्बन्धित छ भनेर आयो । कति पाठकहरुले समाजसेवि महिलाको खिल्लि उडाएर प्रतिक्रिया समेत लेखे । के ती सबैले अहिले दिलशोभामाथि लागेको यौन दुराचार पुष्टि

नभएको पढेका होलान ? एउटा सामान्य मान्छे जसले आफूले दुःख पाएको कारण अन्यले त्यस्तो दुःख नपाओस भनि सहारा दिन खोज्यो त्यसलाई गलत बनाइर हटा संचारमाध्यमले प्रमाणको जरुरत देखेन । महिलामाथि आरोप लगाउँदा उसकै चरित्रको धज्जी उडाउने कतिपय व्यक्तिलाई इज्जतमाथि धावा बोल्ने बाटो खुल्यो । एकजना महिला साथी भन्दै थिइन 'म महिला हुँ मलाई गर्व थियो दिलशोभाको सामाजिक कार्यबाट । कुनै समय उनको आमाघरमा गएर अन्तवार्ता लिई पत्रिकामा छापेको पनि थिएँ तर जब उनीमाथि आरोप आयो यसको यथार्थमा नपुगी नै गलत मान्छेको पो अन्तवार्ता लिएकी भन्ने आभाष भयो ।' आफैले कतिपयसँग बहस नै गरे तर पनि मन शान्त हुन सकेन । आज आएर दोष लगाउने सञ्चार संस्थाले नै दोषी भएको प्रमाणित गर्न नसक्दा म जस्ता कतिपयको मन केहि शान्तिको आभाष गर्दै होलान उनले प्रश्न गरीन् ।

समाजमा त्यसै त गलत देखाएर आफू उम्किने प्रयासमा हुन्छन कतिपय मानिसहरु । भने देशले मानेको, अन्तराष्ट्रीयस्तर

मा समेत जाने सुनेको महिलाको नाममा गलत आरोप लगाउन सक्छन भने अन्य सर्वसाधारणको अवस्था कस्तो होला तपाइ हामी सहजै अनुभव गर्न सक्छौ । दिलशोभालाई लगाएको आरोपमाथि माफी मागेको समाचारले मन केही राहत आभास गरेको छ ।

यो लेख आरोपीको विरोध स्वरुप लेखिएको भन्ने नबुझेर आरोप खेपेको व्यक्तिको मानसिक दबावप्रति निकट छ । समाजमा भएको एउटा सानो मात्र गल्ती कमजोरी बाहिर आउने माध्यम र सही व्यक्ति पहिचानको लागि व्यक्तित्व परिचयको माध्यम दुवै संचार माध्यम हुन भन्ने जनमानसको विश्वासमा दिलशोभाप्रतिको आरोपले आघात पुर्‍याएको छ । त्यसैले सबैको लागि विश्वासको आधार मानिने यो क्षेत्रका हरेक व्यक्तिलाई यस विषयले सही बाटोतर्फ लान सकोस । समाजमा मानसिक दबावका कारण ज्यान गुमाएका व्यक्ति धेरै छन् त्यसैले सबैले यो बुझ्न जरुरी छ कि कुनै एकको सानो गल्ती कसैको दुखको कारण नबनोस ।

श्रोत : रातोपाटी

उच्च रक्तचापबाट छुटकारा पाउने एक दर्जन उपाय

उच्च रक्तचाप निकै जटिल स्वास्थ्य समस्या हो । किनकी यसले हृदयाघात तथा मृगौला फेल हुने जस्ता समस्या पनि निम्त्याउँछ । रक्तचाप नियन्त्रणका लागि विभिन्न खाले औषधिहरुको प्रयोग समेत गर्ने गरिन्छ । तर यसलाई केही साइड इफेक्ट हुन्छन् : जस्तै खुट्टा बाउँडिने, आँखा तिरमिराउने आदि । तर औषधिको सेवन नगरीकनै रक्तचाप सन्तुलित गराउन सकिन्छ । रक्तचाप नियन्त्रणका प्राकृतिक उपाय निम्न छन :

—पर्याप्त हिँडडुल गर्नुहोस् । हिँडडुल तथा हल्का व्यायामले मुटुलाई अक्सीजनको उच्चतम उपयोग गर्न सहयोग गर्छ । यसो गर्दा मुटुलाई बढि रगत पम्प गर्नु पडैन र ब्लड प्रेसर उच्च हुने जोखिम कम हुन्छ ।

—लामो तथा विस्तारै स्वास फेर्ने तथा योग गर्ने गर्नुहोस । यसो गर्दा स्ट्रेस हर्मोनको उत्पादन कम हुन्छ । यसले मृगौलाले उत्पादन गर्ने रेनिन

इन्जाइमको उत्सर्जन पनि कम हुन्छ । रेनिन इन्जाइमको उत्पादन धेरै भयो भने रक्तचाप बढ्छ । बिहान र बेलुकी कम्तीमा पनि ५-५ मिनेट लामो स्वास लिने तथा फ्याँक्ने अभ्यास गर्नुहोस् । योगा तथा ध्यानलाई पनि जीवनको अभिन्न अंग बनाउनुहोस् ।

—आलु तथा पोटासियम युक्त फलफूलको सेवन प्रसस्त गर्नुहोस् ।

—नुनको सेवन घटाउनु होस् । अर्थात् बढी नुन नखाउनुहोस् ।

—चकलेट खानुहोस् । उच्च गुणस्तरयुक्त चकलेटहरूमा फ्लाभिनोल भन्ने तत्व पाइने भएकाले यसले रक्तनलीलाई फराकिलो बनाउँछ र रक्तचाप सन्तुलित बनाउन सहयोग गर्छ ।

—अल्कोहलको सेवन कम गर्नुहोस् । अल्कोहलको सेवन बढि गर्ने मानिसमा उच्च रक्तचापको जोखिम बढि हुन्छ ।

—कफीको सेवन पनि कम गर्नुहोस् । कफीमा पाइने

केफाइन तत्वले रक्तचाप बढाउन सहयोग गर्छ ।

—चिया पिउनुहोस् । ग्रीन टी ले अझ रक्तचाप घटाउन ठूलो सहयोग गर्छ ।

—काममा बढि व्यस्त नबन्नुहोस् । काममा बढि व्यस्त हुँदा तनाव बढ्ने तथा रक्तचाप उच्च हुने जोखिम हुन्छ । त्यसैले समयतालिका बनाएर काम गर्नुहोस् र फुर्सदको समय निकालेर रमाइलो गर्नुहोस् ।

—मनपर्ने गीत संगीत सुन्नुहोस् । संगीत सुन्दा रक्तचाप कम हुने इटालीमा भएको एक अध्ययनले देखाएको छ ।

—सुतेको बेला घुर्ने बानी छ ? यदि छ भने विचार गर्नुहोस् । तपाईंमा उच्च रक्तचापको समस्या हुनसक्छ । त्यसैले जँचाइहाल्नुहोस् ।

—बोसोयुक्त खाद्यपदार्थको बढि सेवन नगर्नुहोस् । त्यसको साटो रेशादार खाद्यपदार्थ तथा सागपातको पर्याप्त सेवन गर्नुहोस् ।

—जेबी राई

छोटकरीमा मान्छेको जीवनमा केही कुराहरु आफूले भनेजस्तो नहुँदा त्यसले त्यो व्यक्तिको मनमा एउटा तनाव उत्पन्न गर्न सक्दछ र त्यो तनावबाट थप तनावमा नफस्नको लागि त्यो पहिलो तनावलाई नै तुरुन्तै नियन्त्रण गर्नको लागि बजार, भीड वा हो-हल्लाबाट टाढा रहेर मेडिटेशन गरिन्छ । फेरि कति व्यक्तिहरुको हकमा तनाव नै नभएता पनि भैरहेको त्यो आनन्द वा सुखको मात्रालाई अझ बढाउनको लागि पनि मेडिटेशन अत्यावश्यक छ- सामान्यतया: दिनमा ३ पटक प्रत्येक पटक १५ देखि ४५ मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ । विरामीले मात्र होइन स्वस्थ मान्छेले पनि दैनिक मेडिटेशन गरिरहँदा त्यो व्यक्तिको mental, psychological, physical र sexual energy बढ्ने गर्दछ ।

मेडिटेशनमा सामान्यतया: मनलाई खाली गर्ने हो, मनलाई आक्रमण गर्ने सबै किसिमका सोंचहरुलाई आउन दिँदैन-

मेडिटेशन किन वा कसरी गर्ने ?

शुरुमा चाँहि केहि लामो धुनहरु सुनेर गर्दा उत्तम हुन्छ, शुरुशुरुमा निदाउन सकिने सम्भावना बढी हुन्छ तर निदाउँदा पनि खराबी चाँहि हुँदैन, ब्यूँझिँदा अत्यन्त रिफ्रेश वा तन्दुरुस्त हुने गर्दछ ।

मेडिटेशन गर्दा मुख्य काम भनेको भुँइ वा कुर्सीमा ठाडो बसेर आँखा चिम्लेर नाकबाट बिस्तारै लामो लामो वा धेरै सास तान्ने र फाल्ने गर्नु पर्दछ - सास तान्ने र फाल्ने समय चाँहि ७/७ सेकेन्डभन्दा बढी कोशीस गर्नाँस्, सास तानिसके पछि र फालिसकेपछि त्यो माभको समयमा चाँहि २-३ सेकेन्ड मात्र रोकिने गर्नाँस् ।

त्यो स्वास-प्रस्वास प्रकृत्यामा त्यसरी ध्यान जाने बित्तिकै सबै किसिमका सोंचहरु बन्द हुने छन् तर शरीरमा प्रशस्त अक्सिजन भित्रिएर शरीर गजबले तन्दरुस्त हुने छ, अनुहारमा चमक र आँखामा ज्योती भरिने छ- त्यो अक्सिजन वा हावाबाट प्राप्त भएको त्यो शक्ति नै spiritual energy हो जुन मैले माथी उल्लेख गरेको बाँकी ४ शक्तिहरुको पनि जग अथवा

फाउन्डेशन शक्ति हो । त्यसरी कुनै पनि सोंचहरु मनमा आउन नदिने भनेको सबैकुरो वा सारा संसार बिसर्नु हो -तपाईंको त्यो सारा संसारभित्र पर्ने तपाईंका साथीभाइ, लोग्ने, स्वास्नी, छोरा-छोरी, आमा-बाउ, दिदी-बहिनी, दाजु-भाइ, व्यापार-जागीर, तपाईंको पैसो र सुन-चाँदी, बाख्रो, बारी, डोको सबै संसार नै आउँदैन यो फेसबूक लगायत ।

मेडिटेशनसँग कुनै पनि धर्म, जाती वा रंग, लिंग, उमेर, र ष्टियता, शैक्षिक योग्यता, व्यक्तिको शारीरिक उचाई इत्यादि जोडिएको हुँदैन- भगवान मान्ने र नमान्ने दुवै थरी मान्छेहरुले यो गर्न सक्दछन् ।

तनाव वा मनमा अशान्त हुँदा चुरोट र रक्सी होइन, मेडिटेशन गर्नु पर्दछ भनेर आजसम्मका प्रायः १००% विद्यालय वा विश्वविद्यालयहरुले पढाउन सकेका छैनन् किनभने त्यहाँ रहने ती बिचराहरुलाई नै ज्ञान नभएर हो तर अब सबैले सिक्दैछन् र तपाईंले पनि नजिकका सबैलाई बाड्नुोस ।

facebook

रत्नकाजी महर्जन

१. कुराकानी गरिहाल्नुोस् : कुनै रोचक विषय उठान गर्नुहोस् र त्यसमा आएका साथीहरुका प्रतिक्रियालाई व्यक्तिगत रुपमा जवाफ फर्काउनुहोस् । तपाईंका साथीहरुलाई उनीहरुका प्रतिक्रिया ध्यान दिएर पढ्नुभएको छ भन्ने पार्नुहोस् । अफिसमा छु, मेरो कुकुर कति राम्रो जस्ता स्ट्याटस नराख्नुोस् । धेरैजसो मान्छे दिउँसो अफिसमै हुन्छन् र तपाईंको कुकुरसँग कसैको सरोकार पनि हुँदैन ।

२. अन्तर्क्रियात्मक हुनुहोस् :- वालका कमेन्टलाई सहजतासाथ लिनुोस् । सान्दभिक प्रतिक्रिया दिनुोस् । कसैप्रति आक्षेप नलगाई अन्तर्क्रियात्मक बन्नुोस् । आफ्नो स्ट्याटसमा कमेन्ट वा लाइक आएन भनेर निरास नहुनुहोस् ।

४. सिर्जनशील हुनुहोस् :- कसैको राम्रो महावाणी टपक्क टिपेर पेस्ट गर्दैमा खुब ठूलो काम गरेको नठान्नुोस् । तपाईंलाई राम्रो लागेको महावाणी सबैलाई राम्रो लाग्नेपर्छ भन्ने छैन । अधिक मौलिक हुनुहोस् । विषयवस्तु बारे फरक ढंगले सोच्नुोस् । सिर्जनशील प्रस्तुतिमा वाल अपडेट गर्नुहोस् ।

४. सकारात्मक हुनुहोस् :- सकारात्मक हुन नर्मन भिन्सेन्टको द पावर अफ पोजेटिभ

कसरी चलाउने ?

थिडकिड वा कर्ण शाक्यको सोच पुस्तक पढ्नुपर्छ भन्ने छैन । फेसबुक टिमले गरेको अनुसन्धानले नकारात्मक पोस्टमा बढी कमेन्ट र सकारात्मक पोस्टमा बढी लाइक हुने देखाएको छ । तपाईंलाई कान रातो हुने बहस चाहिएको हो कि वाहवाही चाहिएको ? अब आफैँ छान्नुोस् ।

५. सरल भाषा प्रयोग गर्नुोस् :- फेसबुक सञ्जाल साहित्यकार वा प्राविधिकहरुको भीडले भरिएको छैन । यो विश्वका धेरै मान्छे अप्राविधिक र गैरसाहित्यिक छन् । त्यसैले प्राविधिक र अरुले नबुझ्ने साहित्यिक गफ नछाँट्नुोस् । बहुअर्थी भाषा प्रयोग नगर्दै राम्रो वालमा लेख्दा सरल भाषा प्रयोग गर्नु उत्तम ।

६. "म" को धाक नदिनुोस् :- अंग्रेजी शब्दहरुमाथि गरिएको अनुसन्धानले "आई" र "मी" (म र मेरो) को सट्टा यू (तिमी वा तपाईं) शब्द बढी लोकप्रिय देखाएको छ । त्यसैगरी "हि" र "सि" पनि बढी लोकप्रिय देखिएको छ । त्यसैले "म" को धाक नदिनुोस् ।

७. घटना देख्नुभो ? तत्काल अपडेट गर्नुोस् :-तपाईंको बरिपरि केही न केही रोचक कुरा भइरहेका हुनसक्छन् । कुनै ठूलै घटना देख्नुभयो भने चुप लागेर नबस्नुोस् । मोबाइल वा क्यामराले फोटो, भिडियो खिच्नुोस् र तत्काल अपडेट गर्नुोस् । जनचासो विषयको तत्काल अपडेटले तपाईंलाई रातारात चर्चित बनाइ दिनसक्छ ।